ॐ

श्रीपरमात्मने नमः

सन्ध्या

गीताप्रेस, गोरखपुर

मूल्य चार पैसे

मुद्रक तथा प्रकाशक—मोतीलाल जालान, गीताप्रेस, गोरखपुर

संवत् १९८३ से २०२७ तक ७,३५,०००
संवत् २०३० तैंतीसवाँ संस्करण २५,०००
संवत् २०३१ चौंतीसवाँ संस्करण ५०,०००

कुल ८,१०,०००
आठ लाख दस हजार

पता—गीताप्रेस, पो० गीताप्रेस (गोरखपुर)

ॐ

श्रीपरमात्मने नमः

अथ सन्ध्या

प्रातःकाल और मध्याह्न-सन्ध्याके समय पूर्वकी ओर तथा सायंकालकी सन्ध्याके समय पश्चिमकी ओर मुख करके शुद्ध आसनपर बैठ तिलक करे।

नीचे लिखा मन्त्र पढ़कर शरीरपर जल छिड़के।

ॐ अपवित्रः पवित्रो वा सर्वावस्थाङ्गतोऽपि वा।
यः स्मरेत्पुण्डरीकाक्षं स बाह्याभ्यन्तरः शुचिः॥

दहिने हाथमें जल लेकर यह संकल्प पढ़े, संवत्सर, मास, तिथि, वार, गोत्र तथा अपना नाम उच्चारण करे। ब्राह्मण हो तो 'शर्मा', क्षत्रिय 'वर्मा' और वैश्य हो तो नामके आगे 'गुप्त' शब्द जोड़कर बोले।

ॐतत्सदद्यैतस्य ब्रह्मणो द्वितीयपरार्धे श्रीश्वेतवाराह-कल्पे जम्बूद्वीपे भरतखण्डे आर्यावर्तैकदेशान्तर्गते पुण्य-क्षेत्रे कलियुगे कलिप्रथमचरणे अमुकसंवत्सरे अमुकमासे

अमुकपक्षे अमुकतिथौ अमुकवासरे अमुकगोत्रोत्पन्नोऽमुकशर्माहं प्रातःसन्ध्योपासनं कर्म करिष्ये ॥

नीचे लिखा विनियोग पढ़कर पृथ्वीपर जल छोड़े।

पृथ्वीतिमन्त्रस्य मेरुपृष्ठ ऋषिः सुतलं छन्दः कूर्मो देवता आसने विनियोगः ॥

नीचे लिखे मन्त्रको पढ़कर आसनपर जलके छींटे दे।

ॐ पृथिव त्वया धृता लोका देवि त्वं विष्णुना धृता। त्वं च धारय मां देवि पवित्रं कुरु चासनम् ॥

फिर बायें हाथमें बहुत-सी कुशा लेकर और दहिने हाथमें तीन कुशा लेकर पवित्री धारण करे, इसके बाद ॐके साथ गायत्री-मन्त्र पढ़कर चोटी बाँध ले और ईशान दिशाकी ओर मुख करके आचमन करे।

नीचे लिखा मन्त्र पढ़कर पुनः आचमन करे।

ॐ ऋतञ्च सत्यञ्चाभीद्धात्तपसोऽध्यजायत ततो रात्र्यजायत ततः समुद्रो अर्णवः। समुद्रादर्णवादधि-

संवत्सरो अजायत । अहोरात्राणि विदधद्विश्वस्य मिषतो वशी । सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथापूर्वमकल्पयत् । दिवं च पृथिवीञ्चान्तरिक्षमथो स्वः ॥

तदनन्तर ॐके साथ गायत्री-मन्त्र पढ़कर रक्षाके लिये अपने चारों ओर जल छिड़के।

नीचे लिखे एक-एक विनियोगको पढ़कर पृथ्वीपर जल छोड़ता जाय अर्थात् चारों विनियोगोंके लिये चार बार जल छोड़े।

ॐकारस्य ब्रह्मा ऋषिर्गायत्री छन्दोऽग्निर्देवता शुक्लो वर्णः सर्वकर्मारम्भे विनियोगः ॥ सप्तव्याहृतीनां विश्वा-मित्रजमदग्निभरद्वाजगोतमात्रिवसिष्ठकश्यपा ऋषयो गाय-त्र्युष्णिगनुष्टुब्बृहतीपङ्क्तित्रिष्टुब्जगत्यश्छन्दांस्यग्निवाय्वा-दित्यबृहस्पतिवरुणेन्द्रविश्वेदेवा देवता अनादिष्टप्रायश्चित्ते प्राणायामे विनियोगः ॥ गायत्र्या विश्वामित्र ऋषिर्गायत्री छन्दः सविता देवताग्निर्मुखमुपनयने प्राणायामे विनि-

योगः ॥ शिरसः प्रजापतिर्ऋषिस्त्रिपदा गायत्री छन्दो ब्रह्माग्निवायुसूर्या देवता यजुः प्राणायामे विनियोगः ॥

फिर आँखें बंद करके नीचे लिखे मन्त्रसे तीन बार प्राणायाम करे। पहले अंगूठेसे दहिना नथुना बंदकर बायें नथुनेसे वायुको अंदर खैंचे और ऐसा करता हुआ नाभिदेशमें नीलकमलदलके समान नीलवर्ण चतुर्भुज भगवान् विष्णुका ध्यान करे, यह पूरक प्राणायाम है। इसके बाद अंगूठे और अनामिकासे दोनों नथुने बंद करके वायुको अंदर रोक ले, यों करता हुआ हृदयमें कमलके आसनपर विराजमान, रक्तवर्ण चतुर्मुख ब्रह्माका ध्यान करे, यह कुम्भक प्राणायाम है। अनन्तर अंगूठा हटाकर दहिने नथुनेसे वायुको धीरे-धीरे बाहर निकाल दे। इस समय त्रिनेत्रधारी शुद्ध श्वेतवर्ण शंकरका ललाटमें ध्यान करे, यह रेचक प्राणायाम है।

नीचे लिखे मन्त्रका तीनों ही प्राणायामके समय तीन-तीन बार या एक-एक बार जप करनेका अभ्यास करना चाहिये।

ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्यम् ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात ॐ आपो ज्योती रसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम् ॥

(प्रातःकालका विनियोग और मन्त्र)

नीचे लिखा विनियोग पढ़कर पृथ्वीपर जल छोड़ दे।

सूर्यश्च मेति ब्रह्मा ऋषिः प्रकृतिश्छन्दः सूर्यो देवता अपामुपस्पर्शने विनियोगः॥

नीचे लिखे मन्त्रको पढ़कर आचमन करे।

ॐ सूर्यश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षन्तां यद्रात्र्या पापमकार्षं मनसा वाचा हस्ताभ्यां पद्भ्यामुदरेण शिश्ना रात्रिस्तदवलुम्पतु यत्किञ्च दुरितं मयि इदमहं माममृतयोनौ सूर्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा॥

(मध्याह्नका विनियोग और मन्त्र)

नीचे लिखा विनियोग पढ़कर पृथ्वीपर जल छोड़ दे।

आपः पुनन्त्विति विष्णुर्ऋषिरनुष्टुप्छन्द आपो देवता अपामुपस्पर्शने विनियोगः॥

नीचे लिखे मन्त्रको पढ़कर आचमन करे।

ॐ आपः पुनन्तु पृथिवीं पृथिवी पूता पुनातु माम् ॥ पुनन्तु ब्रह्मणस्पतिर्ब्रह्मपूता पुनातु माम् ॥ यदुच्छिष्टमभोज्यं च यद्वा दुश्चरितं मम । सर्वं पुनन्तु मामापोऽसतां च प्रतिग्रहꣳ स्वाहा ॥

(सायंकालका विनियोग और मन्त्र)

नीचे लिखा विनियोग पढ़कर पृथ्वीपर जल छोड़ दे।

अग्निश्च मेति रुद्र ऋषिः प्रकृतिश्छन्दोऽग्निर्देवता अपामुपस्पर्शने विनियोगः ॥

नीचे लिखे मन्त्रको पढ़कर आचमन करे।

ॐ अग्निश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षन्तां यदह्ना पापमकार्षं मनसा वाचा हस्ताभ्यां पद्भ्यामुदरेण शिश्ना अहस्तदवलुम्पतु यत्किञ्च

दुरितं मयि इदमहं माममृतयोनौ सत्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ॥

नीचे लिखा विनियोग पढ़कर पृथ्वीपर जल छोड़ दे ।

आपो हि ष्ठेत्यादित्र्यृचस्य सिन्धुद्वीप ऋषिर्गायत्री छन्द आपो देवता मार्जने विनियोगः ॥

इसके उपरान्त नीचेके मन्त्रोंद्वारा तीन कुशोंसे मार्जन करे, कुशोंके अभावमें तीन अंगुलियोंसे करे, सात पदोंसे सिरपर जल छोड़े । आठवेंसे भूमिपर और नवें पदसे फिर सिरपर मार्जन करे ।

ॐ आपो हि ष्ठा मयोभुवः ॐ ता न ऊर्जे दधातन ॐ महे रणाय चक्षसे ॐ यो वः शिवतमो रसः ॐ तस्य भाजयतेह नः ॐ उशतीरिव मातरः ॐ तस्मा अरं गमाम वः ॐ यस्य क्षयाय जिन्वथ ॐ आपो जनयथा च नः ॥

नीचे लिखा विनियोग पढ़कर पृथ्वीपर जल छोड़ दे ।

द्रुपदादिवेत्यस्य कोकिलो राजपुत्र ऋषिरनुष्टुप्छन्द आपो देवता सौत्रामण्यवभृथे विनियोगः ॥

दहिने हाथमें जल लेकर नीचे लिखे मन्त्रको तीन बार पढ़े, फिर उस जलको सिरपर छिड़क दे ।

ॐ द्रुपदादिव मुमुचानः स्विन्नः स्नातो मलादिव पूतं पवित्रेणेवाज्यमापः शुन्धन्तु मैनसः ॥

नीचे लिखा विनियोग पढ़कर पृथ्वीपर जल छोड़ दे ।

अघमर्षणसूक्तस्याघमर्षण ऋषिरनुष्टुप्छन्दो भाववृत्तो देवता अश्वमेधावभृथे विनियोगः ॥

दहिने हाथमें जल लेकर उसे नाकसे लगाकर श्वास आते या जाते समय एक बार या तीन बार नीचे लिखे मन्त्रको पढ़कर जल पृथ्वीपर छोड़ दे ।

ॐ ऋतञ्च सत्यञ्चाभीद्धात्तपसोऽध्यजायत ततो रात्र्यजायत ततः समुद्रो अर्णवः । समुद्रादर्णवादधि-

संवत्सरो अजायत । अहोरात्राणि विदधद्विश्वस्य मिषतो वशी । सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथापूर्वमकल्पयत् । दिवं च पृथिवीञ्चान्तरिक्षमथो स्वः ॥

नीचे लिखा विनियोग पढ़कर पृथ्वीपर जल छोड़ दे ।

अन्तश्चरसीति तिरश्चीन ऋषिरनुष्टुप्छन्द आपो देवता अपामुपस्पर्शने विनियोगः ॥

इस मन्त्रको पढ़कर आचमन कर ले—

ॐ अन्तश्चरसि भूतेषु गुहायां विश्वतोमुखः । त्वं यज्ञस्त्वं वषट्कार आपो ज्योती रसोऽमृतम् ॥

फिर सूर्यके सामने एक चरणकी एड़ी (पिछला भाग) उठाये हुए या एक चरणसे खड़ा होकर ओंकार और व्याहृतियोंके सहित गायत्री-मन्त्रको तीन बार जप करके पुष्प मिले हुए जलसे सूर्यको तीन अञ्जलि दे ।

नीचे लिखे चारों विनियोगोंको एक-एक पढ़कर चार बार जल पृथ्वीपर छोड़ दे ।

उदुत्यमित्यस्य प्रस्कण्व ऋषिरनुष्टुप्छन्दः सूर्यो

देवता सूर्योपस्थाने विनियोगः ॥ उदु त्यमिति प्रस्कण्व ऋषिर्गायत्री छन्दः सूर्यो देवता सूर्योपस्थाने विनियोगः ॥ चित्रमित्यस्य कौत्स ऋषिस्त्रिष्टुप्छन्दः सूर्यो देवता सूर्योपस्थाने विनियोगः ॥ तच्चक्षुरिति दध्यङ्ङाथर्वण ऋषिरक्षरातीतपुरउष्णिक्छन्दः सूर्यो देवता सूर्योपस्थाने विनियोगः ॥

नीचे लिखे मन्त्रोंको पढ़कर सूर्यका उपस्थान करे । उपस्थानके समय प्रातःकाल और सायंकाल अञ्जलि बाँधकर और मध्याह्नमें दोनों बाहोंको ऊपर उठाकर खड़ा रहे ।

ॐ उद्वयं तमसस्परि स्वः पश्यन्त उत्तरं देवं देवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम् ॥ ॐ उदु त्यं जातवेदसं देवं वहन्ति केतवः दृशे विश्वाय सूर्यम् ॥ ॐ चित्रं देवाना-मुदगादनीकं चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः आप्रा द्यावापृथिवी

अन्तरिक्ष ँ सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च ॥ ॐ तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत ॥ पश्येम शरदः शतं जीवेम शरदः शत ँ शृणुयाम शरदः शतं प्रब्रवाम शरदः शतमदीनाः स्याम शरदः शतं भूयश्च शरदः शतात् ॥

इसके बाद बैठकर या खड़े-खड़े ही अंगन्यास करे।

एक-एकको पढ़ता जाय और जिस न्यासमें जिस अंगका नाम हो उस अंगपर हाथ लगाता जाय तथा अन्तिमसे एक ताली बजाकर चारों ओर चुटकियाँ बजा दे। यों तीन बार करे।

ॐ हृदयाय नमः ॐ भूः शिरसे स्वाहा ॐ भुवः शिखायै वषट् ॐ स्वः कवचाय हुम् ॐ भूर्भुवः नेत्राभ्यां वौषट् ॐ भूर्भुवः स्वः अस्त्राय फट् ॥

नीचे लिखे तीनों विनियोगोंको एक-एक पढ़कर पृथ्वीपर तीन बार जल छोड़ दे।

ॐकारस्य ब्रह्मा ऋषिर्गायत्री छन्दोऽग्निर्देवता शुक्लो वर्णो जपे विनियोगः ॥ त्रिव्याहृतीनां प्रजापतिर्ऋषिर्गाय-

त्र्युष्णिगनुष्टुभश्छन्दांस्यग्निवाय्वादित्या देवता जपे विनियोगः। गायत्र्या विश्वामित्र ऋषिर्गायत्री छन्दः सविता देवता जपे विनियोगः॥

नीचे लिखे मन्त्रको पढ़कर इसके अनुसार गायत्रीदेवीका ध्यान करे।

ॐ श्वेतवर्णा समुद्दिष्टा कौशेयवसना तथा। श्वेतैर्विलेपनैः पुष्पैरलङ्कारैश्च भूषिता॥ आदित्यमण्डलस्था च ब्रह्मलोकगताथवा। अक्षसूत्रधरा देवी पद्मासनगता शुभा॥

नीचे लिखा विनियोग पढ़कर पृथ्वीपर जल छोड़ दे।

तेजोऽसीति देवा ऋषयो गायत्री छन्दः शुक्रं दैवतं गायत्र्यावाहने विनियोगः॥

नीचे लिखे मन्त्रोंसे विनयपूर्वक गायत्रीदेवीका आवाहन करे।

ॐ तेजोऽसि शुक्रमस्यमृतमसि धामनामासि प्रियं देवानामनाधृष्टं देवयजनमसि॥

ॐ गायत्र्यस्येकपदी द्विपदी त्रिपदी चतुष्पद्यपदसि नहि पद्यसे नमस्ते तुरीयाय दर्शताय पदाय परोरजसेऽसावदो मा प्रापत् ॥

फिर गायत्रीके कम-से-कम १०८ मन्त्रोंका जप करे, प्रातःकाल और मध्याह्नके समय सूर्यके सामने खड़ा होकर और सायंकाल पश्चिमकी ओर मुख करके बैठकर जप करना चाहिये ।

गायत्री-मन्त्र

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ॐ ॥

नीचे लिखे मन्त्रको पढ़ते हुए प्रदक्षिणा करे ।

यानि कानि च पापानि जन्मान्तरकृतानि च ।
तानि तानि प्रणश्यन्ति प्रदक्षिणपदे पदे ॥

इति सन्ध्या ॥

हरिः ॐ तत्सत् हरिः ॐ तत्सत् हरिः ॐ तत्सत्

अथ सन्ध्याकालनिर्णयः

उत्तमा तारकोपेता मध्यमा लुप्ततारका ।
कनिष्ठा सूर्यसहिता प्रातःसन्ध्या त्रिधा स्मृता ॥ १ ॥

मध्या मध्याह्ने ॥ २ ॥

उत्तमा सूर्यसहिता मध्यमा लुप्तभास्करा ।
कनिष्ठा तारकोपेता सायंसन्ध्या त्रिधा स्मृता ॥ ३ ॥

इति सन्ध्याकालनिर्णयः

हरिः ॐ तत्सत् हरिः ॐ तत्सत् हरिः ॐ तत्सत्